**1ère partie**

# EXISTE-T-IL UN RAPPORT

# ENTRE

# LA MEDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

# ET

# LA PSYCHOLOGIE ?

## CHAPITRE 1

# NOTIONS

# FONDAMENTALES

Ne dit-on pas que la Médecine Chinoise Traditionnelle est avant tout préventive?

Il y a déjà plusieurs millénaires, le praticien que consultait Huang Di, l'Empereur Jaune, enseignait cet aphorisme:

"Celui qui attend d'être malade pour se soigner, est comme ce fou qui attend d'avoir soif pour creuser un puits".

Dans cette simple remarque on comprend immédiatement toute la différence de démarche entre la médecine de l'occident, et la science chinoise de la santé.

Pour autant cette science chinoise appelée à tort "médecine" (nous sacrifierons cependant à l'usage), n'est pas que préventive. Elle comporte plusieurs méthodes thérapeutiques.

Lorsque je rencontrais le professeur Cheng de la China Academy, et que je l'interrogeais sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, avec un humour discret, il me dit :

- "avec votre mot "médecine", vous donnez l'impression d'engloutir tout le savoir concernant la santé. Parlez plutôt de … Sino-Harmonie par exemple, dont le but consiste, par diverses méthodes naturelles, non pas à lutter contre les maladies, mais à remettre à leur place et dans leur mouvement, les souffles des personnes".

- "Les souffles "? demandais-je étonné.
- "Les énergies …si vous préférez" ajouta-t-il.

Rapidement je compris qu'il fallait ouvrir le concept de médecine à celui d'énergies vitales qui sont diverses : physiques, émotionnelles, mentales, subtiles. Les connaître et savoir les utiliser donne la puissance.

## La Cosmo-Psycho-Somatique

Il est fréquent d'entendre dire que l'Homme est un tout : une partie mentale ou psychique, une partie physique ou somatique. On parle ainsi de psychosomatique, mais cela reste très théorique car l'important dans notre société, reste le somatique. Ainsi devant une douleur, pour beaucoup de gens, il est difficile d'admettre une origine autre que physique. Le terme "nerveux" est parfois employé. Mais il n'est pas réellement considéré par le monde médical comme "sérieux"… tout juste populaire !

La médecine classique recherche une cause somatique tous azimuts, à grands coups de radiographies et autres scanners, jusqu'à découvrir n'importe quoi qui ne soit pas dans la norme, même si ce "n'importe quoi" n'a aucun lien direct avec la plainte initiale.

Considérer l'Etre Humain comme un tout psychosomatique, est un concept mal intégré au quotidien.

Alors que dire de l'Homme vu par la Tradition Chinoise… Il est non seulement psycho-somatique, mais "cosmo-psycho-somatique".

Pourquoi "cosmo" ? Tout simplement parce que l'Etre Humain voyage sur un vaisseau spatial appelé Terre, qu'il baigne dans un environnement cosmique et tellurique qui agit positivement ou négativement sur lui, à commencer par les climats.

Pourquoi "psycho" ? Parce que ce qui caractérise l'homme et la femme, c'est la conscience qui s'épanouit dans la pensée, la création et les émotions.

Quant à l'aspect "somatique", il a été suffisamment sinon exclusivement mis en évidence par notre époque essentiellement matérialiste, pour que nous n'y revenions pas.

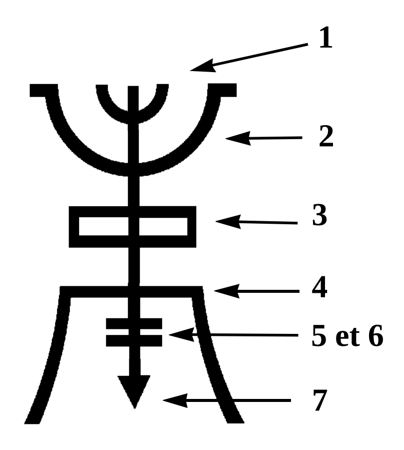
## Le Pictogramme de Mencius

Si nous avions la possibilité de résumer en un dessin ces différents niveaux de l'être humain afin de ne jamais les oublier, ne croyez-vous pas que cela serait fondamental à toute pratique médicale ?

Pour synthétiser ces connaissances, les chinois depuis la plus haute antiquité nous ont livré un pictogramme…

Au fur et à mesure que vous avancerez dans cet ouvrage, vous découvririez qu'en utilisant les données contenues dans ce pictogramme vous serez à même d'agir en toutes circonstances pour ce qui concerne tant votre santé que celle de vos proches ou de vos patients si vous êtes un praticien.

Voici ce pictogramme. On l'appelle familièrement le pictogramme de Mencius, du nom d'un célèbre philosophe chinois de l'antiquité.




Il y a donc sept plans dans ce pictogramme, sept plans qui s'organisent autour d'un axe vertical.

## Plan n°1.

Il y a en haut le plan spirituel. Lorsque ce plan vibre en harmonie avec les six autres plans et avec l'environnement, l'être humain se libère et atteint la lumière de l'indicible du Tao. C'est aussi au niveau de ce plan que se situe la seule vraie cause des maladies. Le Professeur Cheng répétait souvent que l'ignorance de notre propre nature amène toutes les ignorances, lesquelles nous conduisent à vivre de manière non-conforme aux lois vitales. L'ignorance est source non seulement des maladies personnelles, mais des crises sociales, des guerres aussi …

## Plan N°2.

Ensuite est le plan des activités mentales: mémoires, imagination, volonté, activités cognitives.

L'éducation devrait permettre le développement harmonieux de tous les plans du pictogramme de Mencius. Ainsi, le système éducatif qui privilégie d'une manière trop importante les activités cognitives est source de déséquilibre.

## Plan N° 3.

C'est le plan émotionnel. Les émotions sont normales et source d'équilibre lorsqu'elles sont adaptées aux situations : avoir peur face à une foule en furie, se réjouir du bonheur d'autrui, éprouver de la compassion pour l'affligé, pleurer un être cher, et même entrer en “sainte” colère comme Jésus face aux marchands du Temple … cela est normal. C'est ce qui nous rend “humains”. Mais continuer d'avoir peur des années après le départ de la foule, ruminer une colère permanente, ne jamais se remettre d'un chagrin etc … voilà qui montre un déséquilibre de ce plan émotionnel.

Mal contrôlées ou non spontanées, les émotions sont à l'origine de bien des maladies.

Dans la vie quotidienne, ce plan émotionnel est très souvent sollicité, ne serait-ce que par la publicité, qui joue sur nos désirs, nos sentiments, nos pulsions.

Aujourd'hui des chercheurs sérieux pensent même que c'est dans le domaine émotionnel déséquilibré que se trouve l'origine de nombreux "cancers" (terme de médecine occidentale désignant dans les tissus une perte de la cohésion vitale).

## Plan N°4

Le plan suivant est le plan énergétique. C'est un plan subtil et vibratoire, bien connu du psychologue pratiquant des techniques comme la bioénergie ou la relaxation, du masseur, du naturopathe, de l'acupuncteur traditionnel, mais aussi du radiesthésiste et du magnétiseur. Ce plan, nié par certains rationalistes scientistes, craint par des religieux sincères, est de moins en moins contesté, et des savants patentés (bio-physiciens et psycho-physiologistes) le considèrent aujourd'hui comme faisant partie de leur champ de recherche.

## Plans N° 5 et 6

Les deux plans suivants sont bien connus de la médecine moderne. Ce sont les plans

physiologiques. Ils montrent la multiplicité des mouvements vitaux et leur bi-polarité comme par exemple : inspir/expir, diastole/systole, parasympathique / orthosympathique etc... etc...

## Plan N°7

Le septième plan est le plan corporel anatomique, dont les chirurgiens en particulier se sont fait une spécialité.

Chacun de ces plans est en intime relation avec les autres. Pour bien nous faire comprendre cela, voici ce que disait le Professeur Cheng :

“Un secret vous permettra de comprendre pourquoi et comment agit la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Installez dans un même lieu plusieurs instruments de musique à cordes. faites vibrer une corde, le “La” par exemple. Vous constaterez alors la vibration de toutes les cordes “La” sur tous les instruments. Et si l’on pouvait mesurer au niveau du merveilleux instrument que sont vos cordes vocales, vous constateriez aussi une vibration...

De même, chacun des sept “étages” du pictogramme de Mencius est comme un

instrument de musique à corde, et toute perturbation dans une partie de cet ensemble se répercute dans le tout, et devient source de déséquilibre. C'est pourquoi un symptôme physique peut aussi avoir une origine émotionnelle.

De même lorsque l'on soigne l'un des plans comme le plan vibratoire, pouvons-nous avoir par répercussion, une action autant sur le corps physique que sur les émotions".

Je pense qu'il est utile d'insister sur ce concept qui est opérant autant pour la pathologie que pour la loi de guérison.

## Comment se propagent les déséquilibres ?

Voici comment cela se passe :

### Premier niveau :

La maladie s'instille par l'ignorance spirituelle. C'est pourquoi la seule vraie et définitive guérison se traduit par un changement de notre regard intérieur.

## Second niveau :

Soit le déséquilibre initial du plan spirituel occasionne des raisonnements inappropriés, soit les conditions de vie aliènent le niveau mental sans qu'une solution d'évitement ne puisse intervenir. En effet, une personne équilibrée n'accepte pas d'être l'effet de conditions de vie aliénantes, et cherchera ou à modifier l'environnement, ou si cela n'est pas possible, choisira la fuite.

De toute manière, si "l'ordinateur mental" est perturbé, il fournira à son tour des réponses fausses.

## Troisième niveau :

Les réactions et comportements émotionnels sont inadaptés. L'individu déséquilibré à ce niveau ne possède plus la mobilité émotionnelle qui lui permet de s'adapter. Nous verrons en étudiant "Shen-entité", c'est à dire la personne en tant que conscience, équilibrée et libérée, que son état normal est la sérénité. Pour autant elle peut se déplacer selon les circonstances et les besoins, à d'autres niveaux émotionnels ; mais sitôt que la situation le permet elle quitte les niveaux émotionnels et retrouve son état de sérénité.

## Quatrième niveau :

Le plan vibratoire est perturbé,

## Cinquième et sixième niveaux :

Des troubles fonctionnels divers apparaissent.

## Septième niveau :

Des troubles lésionnels se constituent.

## Pathologie, mort et spiritualité …

Quand les niveaux du pictogramme de Mencius ne communiquent plus du tout, c'est la rupture finale et la mort pathologique.

Car il ne faut pas confondre mort pathologique et mort naturelle; dans ce dernier cas les niveaux se séparent en douceur comme les étages d'une fusée qui se dirigerait vers le Principe, Cause Première Active et Originelle …

Notre société a la mort en horreur, et le sujet est devenu tabou ! pourtant, peut-on chercher à comprendre la vie sans chercher à comprendre la mort ?

j'ai évoqué la mort naturelle, permettant la relation au Principe, et la mort pathologique. Alors, quelqu'un mourant de maladie ne pourrait-il pas espérer une renaissance dans le monde de la spiritualité ? Là encore, c'est le pictogramme de Mencius qui nous donnera la réponse.

Certes il y a sept plans, mais autour d'un axe unique qui permet la communication entre ces sept plans. Ainsi, même une personne atteinte au niveau le plus somatique, comme un cancéreux ou un sidéen par exemple, a-t-il toujours et encore la possibilité, s'il sait retrouver sa liaison avec les autres plans, de naître à la spiritualité. C'est ce qui donne l'espérance de la Vertu du Ciel (telle que nous la comprenons).

Et ces propos m'obligent à donner une vision particulière de la destinée de l'Etre.

## Les deux matrices de l'être.

A l'Etre humain, les véritables initiés connaissent deux matrices :

Notre première matrice fut le ventre maternel qui nous permit d'accéder à l'autonomie biologique. Pendant (normalement) 9 mois, chacun d'entre nous s'est organisé en être somatique.

Certes tous ne sont pas parvenus à cette porte de la vie que l'on nomme la naissance, mais tous y étaient destinés. Dès l'instant de la conception le plan a commencé à se dérouler. Mais les aléas de la biologie, de la pathologie ou du meurtre (avortement) n'ont pas permis à chaque être de passer la première porte. Ce n'est pas à nous d'en juger ou de faire de la morale. C'est ainsi, c'est tout ! Ceci dit, si nous, nous sommes là c'est que nous avons passé cette première porte … plus ou moins bien d'ailleurs, et ceci peut être source de pathologies.

Dès la naissance nous entrons dans notre seconde matrice. Celle qui doit permettre après la constitution de l' "embryon taoïste", de donner naissance à l'Etre Spirituel. Il y a plusieurs portes à passer dans cette matrice (nous le verrons dans le chapitre sur les traitements). La dernière porte est celle du Grand Passage que certains appellent la mort, et que d'autres nomment l'ultime initiation.

La vie au quotidien est donc de ce point de vue une véritable matrice, et le travail de ce que les initiés appellent la constitution de l'embryon taoïste, est bien de s'unifier en harmonie les sept plans du pictogramme de Mencius.

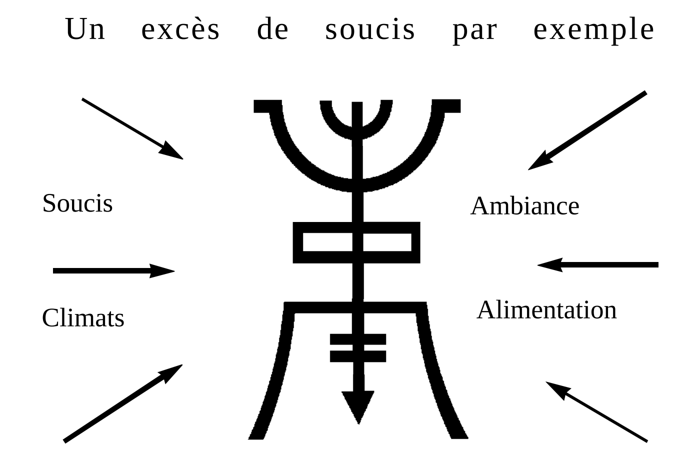
Et de même que pour le premier embryon

certains parviennent à la vie avec certaines difficultés (pensons aux enfants nés sans bras parce que leur mère avait fait confiance aux laboratoires pharmaceutiques en absorbant des tranquillisants), de même pour le second embryon, celui de la spiritualité, certains pourrons quand même passer la porte vers le Principe (Tao) quand bien même leur santé physique serait perturbée, et malgré les difficultés et les stress de la vie quotidienne.

## Déséquilibres et traitements

Sur un individu présentant un déséquilibre, même asymptomatique, certains facteurs peuvent être déclenchants :

Un excès de soucis par exemple



(l’acharnement fiscal est un bon exemple), ou bien la jalousie, ou encore de mauvaises conditions climatiques, l’alimentation etc...

Au niveau 1 (spirituel) du pictogramme de Mencius, le déséquilibre se propage du Ciel vers la Terre.

Au niveau 7, le déséquilibre a tendance à remonter à contre-courant de la Terre vers le Ciel, ce qui témoigne d’une gravité. Illustrons cela par l’exemple de ceux qui se droguent (action directe sur le niveau 7); cela provoque un mouvement à contre-courant brutal Terre-Ciel qui peut conduire à des lésions psychiques définitives, parfois même à la mort. Et lorsque je dis drogue, je ne vise pas seulement les substances toxiques interdites par la loi, mais aussi les drogues autorisées et remboursées sur les deniers publics … Comme on le voit, la maladie est aussi sociale !

Du niveau 2 au niveau 6 inclus, le déséquilibre se propage d’abord vers la terre, mais aussi (et cela témoigne toujours de gravité) vers le Ciel.

Le pictogramme de Mencius nous aide à comprendre les traitements.

Agir au niveau du plan spirituel, à condition

d’y parvenir (mais ce n’est pas à la portée de tous), permet la guérison immédiate. C’est ce que tentaient de pratiquer les prêtres initiés de l’antiquité qui soignaient dans les temples. C’est ce que pratiquent encore les shamans, sorciers, guérisseurs et même certains praticiens “officiels”, avec plus ou moins de succès. C’était la technique du Jésus guérisseur.

Mais pour parvenir à toucher ce niveau spirituel, il ne suffit pas de le souhaiter, il faut y être préparé, sinon destiné. Ceux qui soignent savent que parfois ils touchent ce niveau. Quand ils y parviennent, ils le sentent et savent bien de quoi je veux parler.

Pour autant, un malade est-il capable par lui-même d’agir sur son propre niveau spirituel? Peut-on guérir spontanément de notre cécité spirituelle? Est-ce possible en étant soi-même malade? Je crois que oui. Cela s’appelle dans notre civilisation la grâce. Certaines lectures, certains exercices (taoïstes par exemple) … et surtout la Foi, sont susceptibles de créer un choc salutaire à ce niveau spirituel. C’est une manière de sortir de l’introversion qui nous emprisonne.

Les “miracles” relèvent de l’action directe de ce plan sur les autres plans du pictogramme de Mencius.

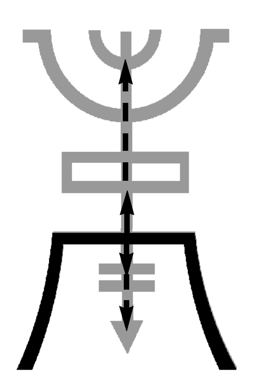
Au second niveau, celui du mental, se trouvent la plupart des systèmes psycho-thérapiques verbaux et cognitifs, susceptibles d'agir par ricochet à la fois vers le spirituel et vers l'émotionnel, et de là vers l'énergétique, jusqu'au somatique.

Au troisième niveau se trouvent à la fois les thérapies comportementales, mais aussi le rapport spécifique praticien-patient présent avec plus ou moins d'intensité dans toute relation thérapeutique. Même les praticiens qui se veulent ultra rationalistes n'échappent pas à ce rapport psycho-émotionnel.

Le quatrième niveau est remarquable à plus d'un titre. En particulier il est le plan charnière entre les trois plans du Ciel (spirituel, mental et émotionnel) et les trois plans de la Terre (physiologiques (double) et anatomique). C'est pourquoi il est plus aisé par l'intermédiaire de ce plan d'agir sur tous les autres plans, autant psychiques que physiques.

Ici se trouvent les thérapies dites réflexes, mais aussi les massages, la résonance bio-électromagnétique, mais aussi le magnétisme etc...Tout le monde possède du magnétisme, et ce fait n'a rien de "diabolique". Même ceux qui nient le magnétisme ou qui le refusent comme une

“perversité satanique” le pratiquent à leur insu ne serait-ce qu’en posant leur main pour se soulager sur une zone douloureuse de leur corps.



Aux cinquième et sixième plans correspondent des thérapies comme la pharmacopée et la phyto-diététique.

Quant à l’aspect apparemment très physique du septième plan, il nécessite cependant pour le praticien autant la connaissance énergétique des autres plans qu’une compétence mécanique. Là se situent les grands chirurgiens. Ainsi ce plan résonne jusqu’au “psychologique”; c’est le cas de la chirurgie esthétique qui agit sur la perception de l’image de soi et des déséquilibres qui s’ensuivent.

## Illustration simple de toutes ces incidences :

Prenons un exemple.

Martin souffre de violentes brûlures d'estomac (expression somatique des niveaux 5, 6 et 7) à la suite d'ennuis (niveau 2) qui n'ont pas été "digérés" émotionnellement (niveau 3).

Avec une stimulation appropriée (Zhen Jiu), même à la main, sur certaines zones du corps (niveau 4), ou par l'intermédiaire d'une formule phyto-diététique (niveaux 5 et 6), il peut non seulement soulager ses douleurs, mais en plus se sentir plus apte face à ses ennuis (résonance aux niveaux 2 et 1). Comme on le voit, pour un problème psychologique du niveau 2 et émotionnel du niveau 3, la méthode chinoise peut passer par d'autres plans.

Et c'est bien ici que la Thérapie Traditionnelle Chinoise rejoint la psycho-somatique et son concept de stress. Le stress est défini comme une réponse inappropriée de l'organisme (nous disons, nous, des 7 plans du pictogramme de Mencius) aux facteurs d'agressions physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions qui nécessitent une adaptation. Pour qu'il y ait stress il faut d'une part

une action brutale : que ce soit un choc infectieux ou chirurgical, une décharge électrique, et pas seulement un traumatisme psychique, et d'autre part une réponse mal adaptée à la situation !

## Importance des rythmes vitaux.

La Médecine Traditionnelle Chinoise nous apprend que notre physiologie à tous les niveaux du pictogramme de Mencius est soumise à des rythmes, et nous fournit bien des informations sur les cycles biologiques.

Ces cycles sont :

**1- Annuels :**
chaque année possède une caractéristique propre (par exemple, chaude ou humide, ou sèche, ou froide, ou encore venteuse), qui nous influence [1] .

**2- Saisonniers :**
chacune des quatre saisons, et les intersaisons (qui forment la cinquième saison), possède ses caractéristiques propres qui agissent sur des viscères précis :

(1) Les calculs qui permettent de déterminer ces influences s'établissent sur une période de soixante années (cycle sexagésimal), et il ne nous est pas possible de les développer ici).

au printemps : foie et vésicule biliaire
en été : cœur, intestin grêle
en automne : poumons et gros intestin
en hiver : reins et vessie
aux intersaisons et particulièrement en fin d'été : rate-pancréas et estomac.

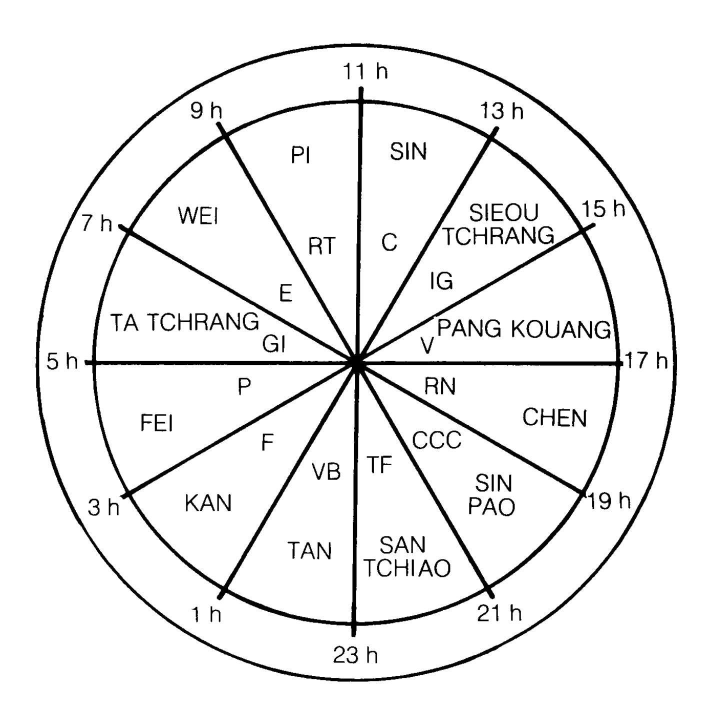
**3- Quotidiens**

avec un cycle nutritif (celui de l'énergie nourricière Ying), et un cycle de récupération et de défense (celui de l'énergie défensive Wei).

Le cycle nutritif possède des moments d'intensité que Worsley appelait "l'horloge chinoise" et qui permettent de déterminer par simple observation les processus qui ne se passent pas bien au niveau d'un viscère et de son prolongement psycho-énergétique (système méridien).

Ainsi, selon l'heure solaire, les processus sont plus actifs :

de 3h à 5h dans le système poumon,
de 5h à 7h dans le système gros intestin,
de 7h à 9h dans le système estomac (et c'est le meilleur moment pour effectuer son repas principal, après d'ailleurs avoir vidé ses intestins),




de 9h à 11h dans le système rate,
de 11h à 13 h dans le système cœur,
de 13h à 15h dans le système intestin grêle,
de 15h à 17h dans le système vessie,
de 17h à 19h dans le système rein,
de 19h à 21h, dans le système lié au cœur (“ce par quoi le cœur commande”),
de 21h à 23h dans le système dit des trois foyers, correspondant aux trois étages du corps, (rein en bas, rate au milieu et poumon en haut), et aux activités fonctionnelles contrôlant la circulation

générale des fluides du corps et la fabrication des énergies (nutritive et défensive),
de 23h à 1h dans le système vésicule biliaire,
de 1h à 3h dans le système foie.

Des perturbations fonctionnelles qui surviennent toujours à la même heure, peuvent donc orienter notre bilan énergétique vers le système concerné.

Je me souviens de cette femme, nous l'appellerons Josianne, dépressive, incapable de reprendre ses activités professionnelles, qui passait par des phases de boulimie et d'anorexie, et par des crises d'agressivité fort désagréables pour son entourage. Elle se réveillait systématiquement vers 3h du matin, puis s'énervait dans son lit. Si elle se levait elle ressentait un état nauséeux avec vertiges. Avec le décalage de l'heure légale, c'était à 2h du matin, qu'elle se réveillait systématiquement, en plein dans la période du système foie … or les médicaments-drogues qu'elle consommait n'arrangeaient pas son foie ! Après avoir harmonisé l'énergie de son foie (et de l'ensemble de l'élément bois) sa santé est redevenue normale.

## **Repos, sommeil …**
## facteurs naturels indispensables de santé et de guérison des difficultés psychosomatiques.

Nous récupérons par l'action coordonnée de divers systèmes, dont le principal est celui de l'énergie défensive et de restauration (l'énergie Wei). Elle a aussi son rythme. C'est elle qui rend le sommeil efficient ou pas.

Le sommeil est un phénomène cyclique. On ne doit pas dormir x heures, mais x cycles.

Un cycle de sommeil, en relation avec l'énergie Wei, varie chez les individus de 1h 30 à 2h 15.

Ces cycles ne s'initialisent pas à n'importe quel moment. Selon le mode de vie, sur la période de 24 heures, chacun croise ces moments privilégiés d'entrée possible dans un cycle de sommeil. Vouloir s'endormir sans tenir compte de ces moments de croisement, c'est se condamner à attendre le sommeil et à s'énerver. Bien entendu, une vie dissolue ou désorganisée, perturbe les cycles, et entraîne de la fatigue chronique. C'est ce qui se passe aussi pour les grands voyageurs avec les décalages horaires.

Les siestes courtes (de 15 à 20 minutes), ou les relaxations, sont conseillées dans la journée, et elles ne sont pas assez longues pour engager le processus total du cycle de sommeil.

Bref, la méconnaissance de ces règles conduit à des erreurs thérapeutiques (médicaments pour endormir quantitativement et non qualitativement) et est à l'origine de bien des troubles psycho-somatiques.

## La santé totale !

Maladies ou malades ?

Une maladie est un ensemble de symptômes précis et répertoriés, et qui porte un nom. Dans notre monde tout est analysé mais aussi hélas déresponsabilisé. Il est donc habituel de dire d'un individu qu'il "a" telle maladie.

Ainsi, Pierre "a" des angoisses, Michèle "a" une dépression, Gérard "a" de l'insomnie etc... La maladie est une fatalité qui nous touche, une sorte de "pas de chance"… "Je passais par là, et hop! j'ai attrapé un virus, qui lui aussi passait par là…"

Selon la Tradition Chinoise, les maladies se conjuguent au verbe être et non au verbe avoir:

Pierre “est” angoissé, Michèle “est” dépressive, Gérard “est” insomniaque etc ...

Cette manière de nommer ramène le patient à se regarder bien en face dans le miroir de son mode de vie. Et lorsqu’il en est capable, qu’il a dépassé le niveau des mots, alors cela peut développer en lui une attitude qui commence à le remettre dans l’axe de l’harmonie universelle. C’est le plan spirituel du pictogramme de Mencius qui est sollicité, condition indispensable à la guérison véritable. Et si l’individu malade est au terme de sa vie sur terre, le fait de se remettre ainsi dans l’axe lui permettra de passer harmonieusement la porte de l’ultime que l’on appelle la mort. Si pour certains c’est une fin, pour ceux qui savent c’est au pire une attente vers un nouveau commencement.

Être malade témoigne d’un déséquilibre initial, les symptômes n’étant que l’aboutissement et les effets secondaires de diverses perturbations cosmo-psycho-énergétiques. Plus que la maladie, c’est l’être lui-même qu’il faut considérer et resituer dans son cadre et mode de vie autant que dans son environnement.

Grâce aux méthodes énergétiques comme la phyto-diététique, la digito-pression, les massages, le Qi Gong, Zhen Jiu, ou encore la psychothérapie

verbale qui je le répète est rarement utilisée seule, il est possible de rétablir, pour ensuite maintenir l'équilibre. En agissant ainsi, les forces vitales de la personne sont sollicitées pour faire disparaître secondairement n'importe quel symptôme.

## Pourquoi sommes-nous malades ?

Vous venez de le voir : derrière les symptômes, un déséquilibre initial ! Mais d'où peut bien provenir ce déséquilibre ? Pourquoi ?

La médecine occidentale a mis en évidence l'importance de facteurs infectieux qui seraient à l'origine de bien des maladies. Pourtant certains individus (comme Astérix) résistent encore et toujours à l'envahisseur, et leur "potion magique" ne réside pas dans un quelconque vaccin ... d'ailleurs les vaccins ne protègent pas (pensez à tous les "grippés" qui furent vaccinés !). Il y aurait donc d'autres facteurs à considérer.

Les microbes et surtout les virus, entités mystérieuses, sont-ils toujours malfaisants ? Dans une toute autre optique, la Médecine Traditionnelle Chinoise soucieuse du terrain et du mode de vie, nous invite plutôt à penser aux éléments qui concourrent aux déséquilibres.

Ces éléments qui font le lit des déséquilibres

d'où peuvent éclore les “maladies”, les voici :

* l’ignorance : de notre propre nature, des lois de la vie; refus de nous remettre en question, et d'effacer les empreintes de nos conditionnements.
* les traumatismes physiques, émotionnels ou psychiques.
* les pensées, les paroles et les actes négatifs ou destructeurs comme le non respect des anciens, de la Tradition et de ses rites.
* la mauvaise hygiène de vie : hygiène motrice, corporelle, rythme travail/repos, habitat non harmonieux, etc...
* les excès sexuels.
* l’alimentation excessive ou carentielle ou dénaturée.
* la mauvaise qualité de l’air respiré (pollution).
* les nombreux stress de l’environnement, y compris climatiques (froid, vent, chaleur, humidité... véritables lits des maladies infectieuses).
* l’abus d’alcool, le tabac, les intoxications médicamenteuses.
* Les parasites, et plus généralement tout ce qui pénètre directement dans le sang sans avoir été soumis aux barrières muqueuses de contrôle (exemple : les vaccinations).

Comme nous le voyons, notre responsabilité

est grande dans le développement de nos maladies…

## La pensée traditionnelle chinoise à la rescousse.

Nous vous proposons de mieux comprendre cette pensée chinoise ! d'autant que la Médecine Traditionnelle Chinoise n'est qu'une application de la philosophie traditionnelle chinoise appliquée à la cosmologie, à la psychologie et à la biologie dans son sens le plus large.

Tout cela est exposée en particulier dans le Nei Jing qui est le plus vieux livre de médecine du monde. Il relate les propos tenus par l'Empereur Huang Di vers 2 800 ans avant J.-C. avec son conseiller de santé Qi Bo.

Cet ouvrage est composé de deux parties: le Su Wen, plus philosophique et le Ling Shu, plus pratique.

Ce double livre a toujours fasciné. En Chine il fut compilé, commenté et utilisé à toutes les époques. Les traductions actuellement disponibles restent encore peu abordables au profane. C'est grâce à l'enseignement pratique du Professeur Cheng, et aux excellentes traductions des sinologues français de l'Ecole Européenne

d'Acupuncture, que nous sommes aujourd'hui, dans cet ouvrage, en mesure de vous en révéler d'une manière simplifiée, les données fondamentales pratiques.

Ainsi quelle que soit la méthode thérapeutique utilisée en Médecine Traditionnelle Chinoise, elle s'appuie toujours sur la philosophie traditionnelle chinoise.

Sans une bonne assimilation des bases de cette philosophie, il n'est pas possible de comprendre la physiologie des souffles vitaux, ni les pathologies, et encore moins les méthodes thérapeutiques que nous évoquerons plus après.

Pour comprendre la "psychologie" selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, nous devons être entièrement familiarisés avec les nombreux aspects théoriques sur lesquels elle repose. Ces aspects sont basés sur l'interrelation de l'Homme avec son environnement.

Dans toutes les sciences, nous avons besoin de théories pour relier les phénomènes dans un tout cohérent. Dans la médecine chinoise, les théories les plus fondamentales sont les interactions du yin-yang et les cycles des cinq éléments.

Ces deux théories combinées expliquent remarquablement la Médecine Traditionnelle Chinoise, qu'on l'aborde par son côté physiologique, pathologique ou psychologique. Et il n'est pas besoin d'avoir fait de hautes études pour les comprendre parce qu'elles s'appuient sur des images et le bon sens.

## Le Yin / Yang.

Nous lisons dans le Nei Jing : « Yin-Yang signifie le chemin des cieux et de la terre. Ils sont les principes du Tout, les parents du changement, le début de la vie et de la mort. »

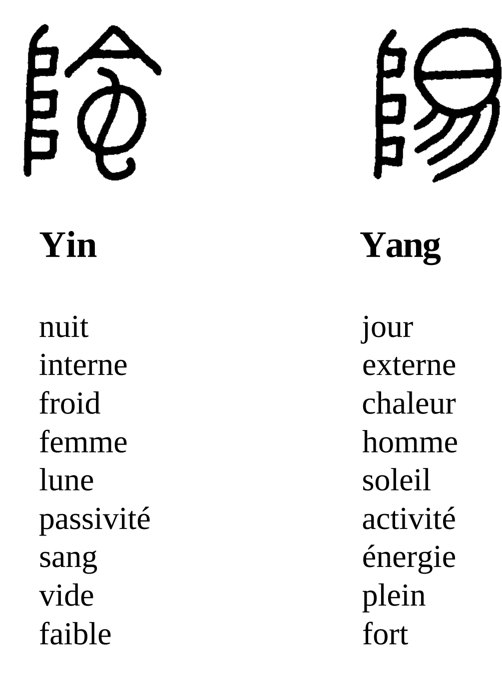
On voit là le langage fleuri et symbolique de la Tradition Chinoise.

Cette phrase signifie plus simplement que tous les phénomènes observables, tant au niveau du psychisme, de l'énergie et de la matière (qui est de l'énergie plus condensée et manifestée), que du temps et de l'espace, peuvent être classés et expliqués pour leurs dynamismes de changement par la dialectique Yin-Yang.

Yin-Yang, ce sont deux mots qui n'ont de sens que l'un par rapport à l'autre. Opposés et inséparables, ils sont la dualité qui permet tout

mouvement. On les retrouve partout, à tous les niveaux de manifestation de notre univers.

Yin-yang sont des rubriques qui permettent de tout classer. Par exemple :



| **Yin** | **Yang** |
|---|---|
| nuit | jour |
| interne | externe |
| froid | chaleur |
| femme | homme |
| lune | soleil |
| passivité | activité |
| sang | énergie |
| vide | plein |
| faible | fort |

etc...etc... la liste est infinie, car je le répète, cette dialectique permet de tout classer.

L'origine de l'idée du Yin-Yang est due parait-il aux premiers astronomes qui ont observés les mouvements des astres, en relations avec les changements saisonniers sur terre.

Toujours est-il que l'idéogramme du Yin évoque l'idée de temps froid et couvert, le ciel pluvieux; il s'applique à tout ce qui est intérieur.

L'idéogramme Yang évoque l'idée d'ensoleillement et de chaleur ; il s'applique à tout ce qui est extérieur.

Au départ donc, Yin et Yang signalent des aspects opposés et concrets du temps (pluvieux et ensoleillé) et de l'espace (intérieur et extérieur).

Yin et Yang sont deux "principes" qui, dans le domaine du temps, de l'espace, de la matière et de l'énergie (et nous savons que la matière est de l'énergie sous une autre forme), alternent, s'opposent et se complètent.

Effectivement le jour et la nuit alternent, s'opposent et se complètent.

De même l'homme et la femme etc...

Voilà donc les deux premiers secrets de la Pensée Chinoise :
- Yin et Yang évoquent tous les contrastes possibles.
- Yin et Yang permettent de tout classer dans nos univers.

Nous mettons univers au pluriel en effet, car nous entendons tous les univers de la «manifestation» du Tao, à savoir l’univers physique (microcosme et macrocosme) et l’univers mental de chacun d’entre nous, et pourquoi pas les univers parallèles.

Cette notion d’univers mental de chacun d’entre nous est fondamentale pour la compréhension des relations humaines, et mérite que l’on s’y attarde quelques instants.

Par exemple, si vous fermez les yeux et que vous pensez à un citron, il n’existe pas forcément là, dans l’univers physique, mais il existe dans votre univers mental sous forme d’une image, et les images mentales sont de l’énergie. La preuve, votre pensée d’un citron bien acide peut induire des mouvements physiologiques inconscients en libérant par exemple de la salive et pourquoi pas dans le cas de pensées dirigées, des hormones qui peuvent accélérer ou freiner les mouvements des organes comme le cœur, les poumons, le foie, les reins etc... Un aspect de la sexualité fonctionne d’ailleurs ainsi, et les vendeurs d’images suggestives le savent bien. Et lorsque vous apprennez à visualiser dans les exercices de Qi Gong, vous utilisez cette loi des univers.

Mais revenons au Yin- Yang. Nous pouvons donc tout classer ; ainsi, la chaleur est Yang par

rapport au froid qui est Yin ; l'été est Yang par rapport à l'hiver qui est Yin, l'homme est Yang par rapport à la femme qui est Yin, l'externe est Yang par rapport à l'interne qui est Yin, un récipient plein est Yang par rapport à un récipient vide qui est Yin, etc…etc…

Mais Yin et Yang permettent une analyse plus affinée. Par exemple, si la chaleur est Yang, nous pouvons dire que la grande chaleur est elle-même Yang par rapport à la moindre chaleur qui est Yin . Il s'agit dans la catégorie chaleur qui est Yang, de grande chaleur soit Yang du Yang, ou de moindre chaleur, soit Yin du Yang.

Toutes les manifestations de nos univers peuvent se classer dans la dialectique Yin-Yang.

Par exemple,

- la matière est Yin (plus condensée, manifestée) par rapport à l'énergie qui est Yang (moins manifestée);
- le mental est Yang par rapport au corps qui est Yin,
- la pensée est Yang (moins manifestée) par rapport à la parole que l'on entend et qui dans ce cas est Yin (plus manifestée),
- mais la parole est elle-même Yang par rapport à l'écriture,
- l'hyperactivité est Yang par rapport à

l'hypoactivité qui est Yin, etc.

L'important étant toujours de donner le critère de référence : Yang dîtes-vous ? Très bien, mais par rapport à quoi ? C'est pourquoi on ne devrait pas dire “le” Yin et “le” Yang, mais le Yin-Yang, car rien n'est totalement Yin ou totalement Yang. Tout peut être subdivisé pour l'analyse, et il s'agit d'un mouvement dialectique.

## Applications concrètes de la théorie du Yin-Yang

Le Yin-Yang nous servira dans tous les domaines, et pour ce qui nous concerne, dans les domaines de la santé.

**Dans le domaine physiologique** certains mouvements (comme l'expiration) sont Yang par rapport à d'autres (comme l'inspiration) qui sont Yin, et il faut les harmoniser.

L'énergie (Qi) est Yang par rapport au sang (Xué) qui est Yin.

Les organes qui thésaurisent les essences subtiles appelés Zang (c'est à dire cœur, rate-pancréas, poumons, reins et organes sexuels, foie) sont Yin par rapport aux entrailles actives appelées Fu (c'est à dire intestin grêle, estomac, côlon,

vessie, vésicule biliaire) qui sont Yang.

**Dans le domaine psychologique**, certains sentiments (colère, joie) sont Yang par rapport à d'autres (tristesse, peur) qui sont Yin. Mais attention, il n'y a aucun aspect moral dans la dialectique Yin-Yang.

**Dans le domaine pathologique**, somatique comme psychologique (1), les déséquilibres sont Yin ou Yang.

Pour le Yin, ce sont les vides, les hypo-fonctionnements, les stases.

Mais lorsque l'on parle de vide de Yin, il s'agit d'une atteinte de la structure.

Tandis que quand on parle de plénitude il s'agit de la présence d'une énergie externe perverses (par exemple les coups de froid, de vent, les maladies infectieuses, les agressions psychiques comme les sorts etc...).

(1) nous ne séparons arbitrairement somatique et psychologique que pour mieux insister sur leur non dissociation à l'intérieur du Tout, schématisé par le pictogramme de Mencius !

Une fois de plus, les termes Yin et Yang sont simples et très pratiques si l'on spécifie bien, mais source de confusion si on ne spécifie pas, comme c'est trop souvent le cas.

**Dans le domaine thérapeutique**, certaines actions accélèrent les processus organiques (on parle alors de tonification = action Yang), d'autres sont sédatives (on parle alors de dispersion = action Yin), ou encore reconstituent la structure (on dit : nourrir le Yin ou nourrir le sang ou nourrir le Jing, c'est à dire les essences subtiles stockées par les Zang) etc... etc...

Ces données sont importantes. Grâce à elles, non seulement vous pouvez comprendre les mécanismes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, mais en plus, vous avez les clés pour comprendre la plupart des manuels spécialisés sur le sujet.

## Les Cinq Eléments.

Cinq Eléments cela se dit Wu Xing.



L’idéogramme Wu signifie "Cinq" et Xing, (représenté sur la page précédente), traduit par «élément», signifie en réalité «principe agissant», et montre deux danseurs dos à dos.

Les 5 éléments sont des symboles. En effet, la théorie des 5 éléments se sert des propriétés symboliques de 5 substances naturelles pour classer toute chose de la nature en différentes catégories. Ces 5 éléments sont :

Le Bois.
Le Feu.
La Terre.
Le Métal.
L’Eau.

Les cinq éléments sont une grille d’analyse et de compréhension du réel et de la vie. Toutes les civilisations et les cultures ont leurs grilles. Chaque individu adapte à lui-même les grilles culturelles dont il dispose. L’indien ne voit pas et ne comprend pas le monde comme un africain et vice-versa. Aucun n’a ni raison, ni tort. Les grilles sont simplement différentes.

La science occidentale a imposé sa grille depuis quelques temps, et l’on a cru que sa grille surpassait toutes les autres. Les impasses du monde moderne contredisent cela, mais tout le monde n’en est pas conscient. (Nous vous incitons

à ce sujet à relire la préface de Loïck Villerbu et à lire l'annexe de Jean-Marie Lepeltier à la fin de cet ouvrage).

Les cinq éléments sont donc une grille particulière de la tradition chinoise. Ce ne sont pas les substances elles-mêmes. Ce sont des rubriques. Si l'on voulait prendre une image, nous dirions que ce sont cinq casiers qui nous permettent de tout classer; mais pas n'importe comment; selon une loi dite d'analogie.

## Qu'est-ce que la loi d'analogie ?

**Si l'apparence ou le mouvement de deux ensembles ou deux phénomènes se ressemble (identité foncière, même par des aspects subjectifs), ils sont régis par les mêmes lois et en communication l'un avec l'autre.**

**Il s'agit d'une inférence (1) fondée sur la définition de caractères communs.**

Cette définition peut paraître un peu difficile. Certains pourraient penser que le raisonnement analogique ne serait qu'un raisonnement par

(1) opération logique par laquelle on admet une proposition en vertu de sa liaison avec d'autres propositions déjà tenues pour vraies.

ressemblance et donc primaire. Ainsi les chameaux et les cacahuètes ont des bosses, donc les cacahuètes se déplacent dans le désert …

En fait, il est vrai que mal comprise, la loi d'analogie peut conduire à des absurdités. Mais bien comprise, elle a conduit plus d'un chercheur à des découvertes scientifiques modernes. Par exemple l'analogie de la foudre et de l'étincelle électrique par Franklin …

Bref, cette loi est à la base de la pensée traditionnelle chinoise, et selon cette loi, tout ce qui existe dans nos univers a été classé en 5 rubriques, et dans chacune d'elle nous trouvons en correspondance analogique :

* Un mouvement. C'est à dire qu'il existe cinq mouvements analogiques. Par exemple le mouvement du bois est unidirectionnel, brutal comme la végétation au printemps. Par analogie, nous dirons que l'enfance présente le même mouvement.

* Une saison. C'est à dire qu'il existe cinq saisons analogiques. Par exemple, l'automne est la saison où les jours déclinent. Par analogie, nous dirons que la vieillesse est l'automne de la vie.

Et nous trouvons ainsi dans chaque catégorie élémentale :

| | **Bois** | **Feu** | **Terre** | **Métal** | **Eau** |
|---|---|---|---|---|---|
| Evolutions | Naissance | Croissance | Transition | Déclin | Stagnation |
| Orientations | Est | Sud | Centre | Ouest | Nord |
| Saisons | Printemps | Eté | Fin d'été | Automne | Hiver |
| Energies | Vent | Chaleur | Humidité | Sécheresse | Froid |
| Climats | Venteux | Chaud | Pluvieux | Sec et frais | Froid |
| Planètes | Jupiter | Mars | Saturne | Vénus | Mercure |
| Couleurs | Vert, bleu | Rouge | Jaune | Blanc | Noir |
| Animaux | Poulet | Mouton, | Boeuf | Chien | Porc |
| Saveurs | Acide, aigre | Amer | Doux, sucré | Piquant | Salé |
| Odeurs | Rance | Brûlé | Parfumé | Âcre, putride | Pourri |

| | **bois** | **Feu** | **Terre** | **Métal** | **Eau** |
|---|---|---|---|---|---|
| Céréales | Blé | Riz | Maïs | Avoine | Pois, soja |
| Zang | Foie | Cœur et Cœur méssager | Rate-Pancreas | Poumons | Reins |
| Fu | Vésicule-biliaire | Intestin grêle Trois Foyers | Estomac | Gros intestin | Vessie |
| Entrailles particulières | Système vasculaire. | Système vasculaire | | Système vasculaire | Cerveau, moelle, utérus |
| Sens | Yeux | Langue | Bouche | Nez | Oreilles |
| Fonctions | Vue | Parole | Goût | Odorat, Senti | Ouïe |
| Sentiments | Colère | Joie | Réflexion, | Chagrin | Peur viscérale |
| Voix | Forte, cris, | Riante, rires | Chantante | Geignarde | Grognements |
| Mental | Hun | Shen | Yi | Po | Zhi |

* Un climat.
* Une couleur.
* Une saveur.
* Une odeur.
* Un type de voix.
* Un sentiment.
* Un type de capacité mentale.
* Un organe qui thésaurise l'énergie (Zang).
* Une entraille qui prépare l'énergie (Fu).
* Leurs méridiens correspondant.

etc...etc...

Cela peut être présenté sous forme du tableau comparatif des pages précédentes et dont l'utilisation se révèlera bien utile.

**Et voici le premier secret sur les cinq éléments : grâce à ces classements analogiques, et suite à l'observation de nous-même comme à l'observation directe des autres, nous sommes en mesure de déterminer pour chacun quel élément prédomine, sachant qu'il s'agit bien d'une prédominance, car nous avons, heureusement, les 5 dynamismes en nous. De cette manière nous pouvons prévoir les pathologies, maintenir l'équilibre, et soigner en profondeur les déséquilibres.**

## Cinq rubriques liées entre elles.

Les cinq éléments ne sont pas isolés mais sont liés par des lois aussi rigoureuses que les lois mathématiques. Rien n'étant statique, ces lois sont cycliques. Il existe deux grands cycles physiologiques, deux cycles négatifs et un cycle d'espérance.

Les deux cycles physiologiques sont appelé cycle de production (Sheng), et cycle de contrôle (Ke).

## Le cycle Sheng, ou cycle d'engendrement

Les 5 éléments s'énoncent dans un ordre immuable : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau.

Ce premier cycle que nous enseigne la Tradition chinoise, est le cycle de production appelé cycle Sheng.

On l'appelle aussi la loi de la mère et de l'enfant, parce que chaque élément est considéré comme la mère de celui qui le suit dans l'ordre immuable, et le fils de celui qui le précède.

Ainsi sont liés les éléments les uns aux autres:

* Le bois donne naissance au feu,
* Le feu à la terre,

* La terre au métal,
* Le métal à l'eau,
* L'eau au bois.

Pour bien mémoriser cette loi, les Anciens donnaient les images naïves suivantes :

Le bois donne bien naissance au feu, puisqu'il faut du bois pour alimenter le feu.

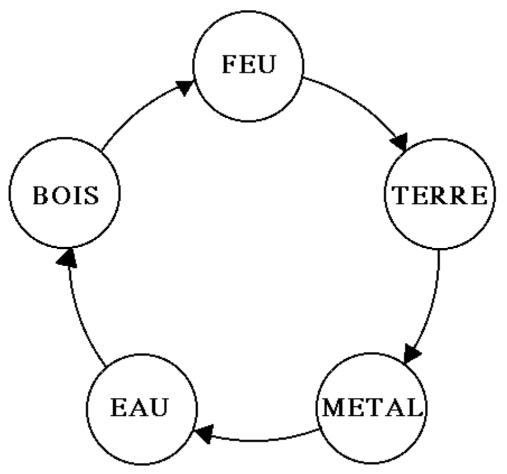
La production du feu, c'est la cendre…qui retourne à la terre.

Le métal se trouve bien enfoui dans sa mère la terre, dont il est une cristallisation.

Les miroirs en métal condensent bien la buée…et donnent naissance à l'eau.

Enfin il faut de l'eau pour que les plantes poussent.

Représentons ce cycle Sheng d'engendrement par le schéma suivant :



## Pathologie du cycle Sheng.

La connaissance de ce cycle Sheng nous permet de comprendre que la maladie d'un organe lié à un élément, peut en fait être provoquée par un autre élément.

Par exemple l'insomnie a un rapport évident avec la conscience qui appartient à l'élément feu; mais le sang aussi appartient à l'élément feu, et l'on dit que la conscience "chevauche" le sang …. La loi mère-enfant nous amène à penser que l'insomnie pourrait très bien provenir de la mère du feu c'est à dire le bois, car le bois donne naissance au feu. Or l'organe du bois, c'est le foie qui thésaurise le sang.

Il faudra donc vérifier l'état énergétique et les fonctions du foie avant de procéder à un quelconque traitement.

## Le cycle Ke, ou cycle de contrôle.

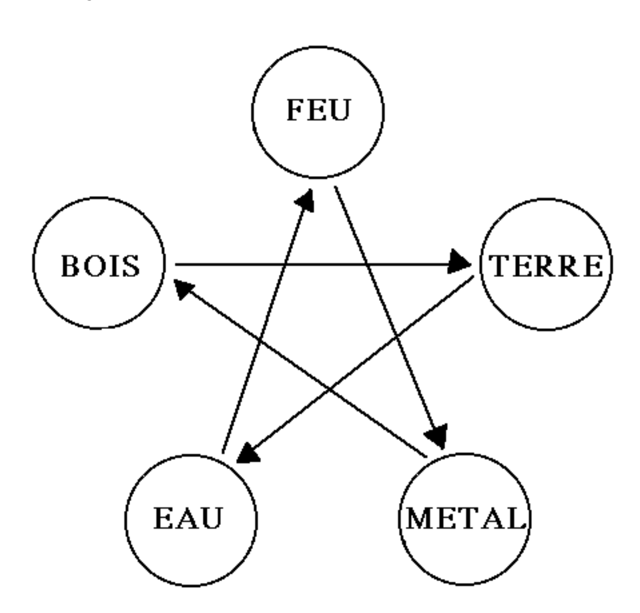
Vient ensuite le cycle de contrôle, appelé cycle Ke.

On l'appelle aussi la loi grand-mère enfant, parce que chaque élément est considéré comme le petit-fils d'un élément et la grand mère d'un autre élément.

Ainsi :

* Le bois contrôle la terre, et est contrôlé par le métal.
* La terre contrôle l'eau, et est contrôlée par le bois.
* L'eau contrôle le feu, et est contrôlée par la terre.
* Le feu contrôle le métal, et est contrôlé par l'eau.
* Le métal contrôle le bois, et est contrôlé par le feu

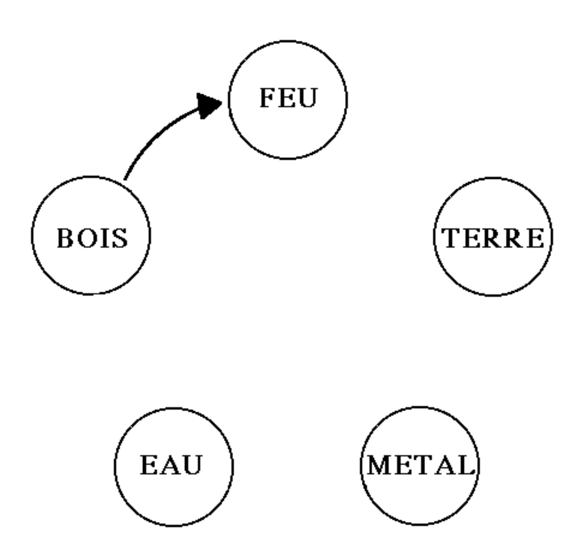
Voyez cela sur le schéma suivant :



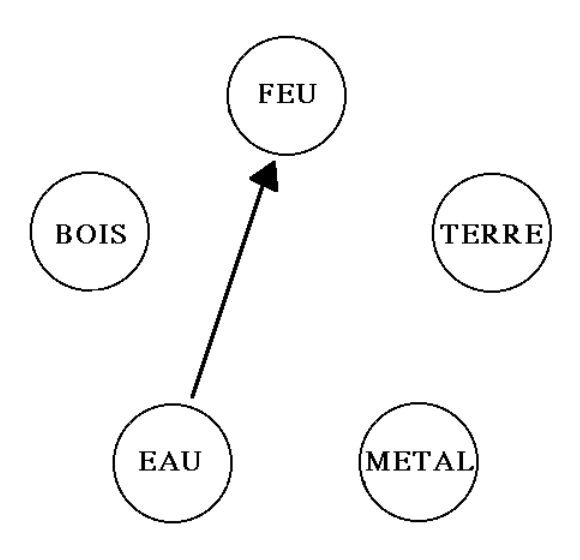
## L’importance des cycles

Reprenons notre exemple d’une personne souffrant d’insomnie. Ce symptôme nous l’avons dit est à rattacher à l’élément feu car selon la répartition des cinq éléments, la conscience est dans l’élément feu, et l’insomnie est comme un refus de perdre conscience. Doit-on pour autant incriminer les organes et systèmes méridiens de l’élément feu ? Pas forcément.

En effet nous avons vu que cela peut provenir de l’élément bois qui ne nourrit pas correctement le feu, et l’on cherchera au niveau hépatique...



Mais cela peut provenir aussi de la grand-mère (l'élément eau) qui ne contrôle pas son petit fils (le feu), et dans ce cas il faudra vérifier l'énergie des reins et de la vessie.




## Le cycle Wu et le cycle raé.

Il existe encore deux autres cycles, particulièrement pathologiques : le cycle Wu ou d'empiétement. On dit que l'enfant est devenu égoïste, mal élevé, et qu'il rend malade sa propre mère !

Et puis le cycle Rae ou de révolte. La situation est grave : on dit que l'enfant insulte ses

grands parents ! Dans une civilisation basée sur le culte des ancêtres, on comprend la gravité de l'image. Il ne m'est pas possible de développer ici en détail ces deux cycles pathologiques.

Retenons que ces diverses relations, dont je viens de vous donner les prémices, expliquent pourquoi et comment la Médecine Traditionnelle Chinoise est capable de relier entr'eux des signes et symptômes apparemment sans relations les uns avec les autres, et illustrent aussi la différence radicale d'approche de la conception occidentale et de la conception chinoise.

## Le cycle Hwan.

Ce cycle est appelé le cycle de la terre.

N'avons-nous pas maltraité et pollué la terre ? Pourtant elle est toujours prête, si on la sollicite avec travail, sueur, persévérance et amour, à redonner vie au désert. De même la terre en nous peut toujours être sollicitée lorsque tout semble perdu. On devrait dire, tant que l'élément terre existe en nous, il y a de l'espoir.

## Du Yin-Yang aux 5 Eléments …

Dans chaque rubrique élémentale, il y a du Yin et du Yang.

Toute la physiologie, la pathologie et sa mise

en évidence sont expliquées par ces deux théories.

Ainsi établir un bilan psycho-énergétique, cela consiste à évaluer en quantité (Yin / Yang ) et qualité ( 5 Eléménts ) les énergies à tous les niveaux de l'Etre comme expliqué dans le pictogramme de Mencius, et en rapport avec l'environnement.

Pour établir un bilan, nous devrons essentiellement observer et écouter.

Il y a bien des manières selon lesquelles le patient peut dire ce dont il souffre, mais il faut être capable de sentir, de voir, d'entendre et de palper.

Le risque est que nous ne voyons qu'avec des paramètres établis par nous-même pour notre propre vision. Petit enfant, mais nous l'avons peut-être oublié, notre vision mentale était sans limite! Maintenant nous regardons avec des œillères car nous nous donnons des interdits à ce que nous pouvons percevoir.

Et il n'y a pas que la vision de l'œil, il y a celle aussi au niveau des émotions. Et pour percevoir le Ming élémental, clé tant du véritable bilan énergétique que du choix du traitement approprié, il faut utiliser notre vision physique, mentale et spirituelle.

**Mais qu’est-ce que le Ming élémental ?**

L’idéogramme “Ming” signifie “lot de vie, destinée”.
D’une manière simple, nous dirons que le Ming élémental, correspond à la structure personnelle de chacun, laquelle est forcément en relation privilégiée avec l’un des 5 éléments. Imaginons qu’il n’existe que 5 marques d’automobiles : Renault, Peugeot, Fiat, Ford, et Opel. Chacune des marques ayant ses caractéristiques propres, il est possible avec un peu d’observation de deviner la marque de n’importe quel véhicule, et connaissant les points forts et les points faibles, prévenir les pannes éventuelles. Bien entendu, il y a la manière de conduire qui est aussi importante que la marque elle-même. Mais même, connaître la marque permet de mieux réparer. Avec cette simple image, je pense que vous percevez mieux l’intérêt de définir le Ming élémental.

## Se situer !

Pensez aux gens en situation d'entretien chez un thérapeute. Cela vous est même sûrement arrivé. Dans un entretien les gens s'attendent à être questionnés, ils ont préparé leurs réponses, mais aussi la manière dont ils vont les donner; ils se construisent un personnage qui n'a pas grand chose à voir avec ce qu'ils sont, et qui relève bien souvent d'avantage de compensation psychologique. Nous devrons donc toujours faire un effort pour nous dégager des mensonges inconscients.

## Les pièges !

Deux pièges sont à éviter : d'abord celui du "mot-diagnostic" occidental qui est réducteur. Si quelqu'un parle d'angoisse, cela ne veut rien dire pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, à moins de préciser depuis quand, et comment cela s'exprime, au niveau du sommeil, de l'appétit, de la sexualité, du travail, des douleurs etc... etc... car il existe l'angoisse du bois, celle du feu, de la terre, du métal et de l'eau. Elles ne s'expriment ni ne se soignent de la même manière. Et ce qui est vrai de l'angoisse l'est aussi de la dépression, de l'impuissance et de bien d'autres déséquilibres …

Le second piège serait à l'inverse de se perdre dans les détails d'une histoire reconstruite par une personne malade, pour les besoins de ses nombreuses consultations. Ce n'est plus une personne en tant que telle qui parle, mais un circuit mémoire pré-imprimé…

L'ordre d'apparition des divers symptômes, tant physiques, que fonctionnels, émotionnels ou psychiques, est fondamental pour la compréhension. Ceci dit, plutôt que de s'attacher au symptôme majeur qui pour une personne fait à lui seul le sérieux de sa maladie, intéressons-nous particulièrement aux diverses sensations de bien être ou mal être, car chaque organe possède ses moments d'aggravation ou d'amélioration, et chaque organe est en résonance avec le psychisme.

*

*   *